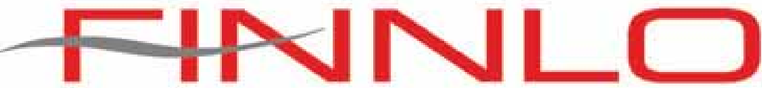
AQUON XTR



Art. Nr.: 3702
ID: 106061

Inhaltsverzeichnis / Index — Seite/Page

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

Es handelt sich bei diesem Rudergerät um ein Trainingsgerät der Klasse HA, nach DIN EN 957-1/7.

Max. Belastbarkeit 150 kg.

Das Rudergerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!

Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestim- mungs- gemäßen Gebrauch verursacht werden.

Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5 m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stellen Sie sich nicht auf das Gehäuse oder den Rahmen.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trai– ningskleidung wie z. B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

The rower is produced according to DIN EN 957-1/7 class HA.

Max. user weight is 150 kg.

The rower should be used only for its intended purpose.

Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.

The rower has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exersice immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicacated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing or the frame.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/7 Klasse HA. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 89/336/EWG und die 73/23/EWG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

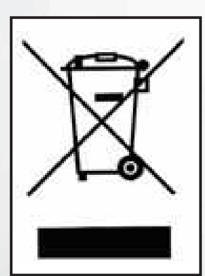
Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

Außenverpackung aus Pappe
Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2.3 Symbolerklärung

Enthält wichtige Informationen



2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/7 Class HA. The CE marking refers to the EU Directive 89/336/EEC and 73/23/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

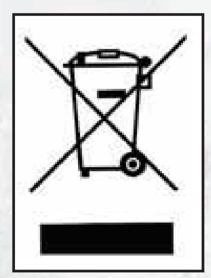
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

External packaging made of cardboard
Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

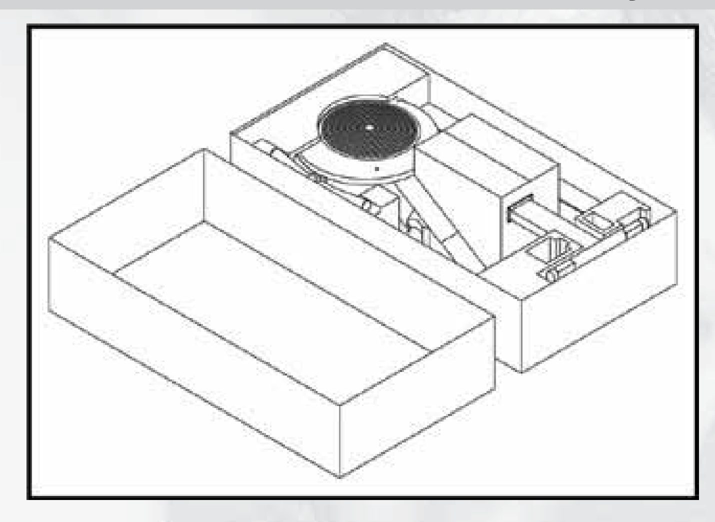


Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

2.3 Explanation of symbols

Contains important information





Schritt 1
Sie benötigen eine freie Fläche von 2x2.5Meter.

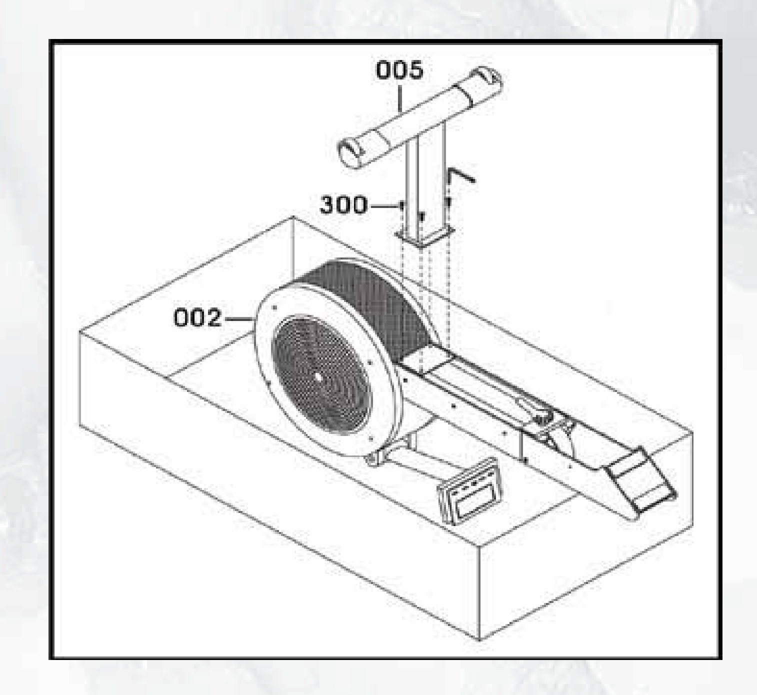
Schritt 2
Damit Ihr Rudergeät geschützt bleibt, bitten wir Sie, nur die benötigten Teile auszupacken.

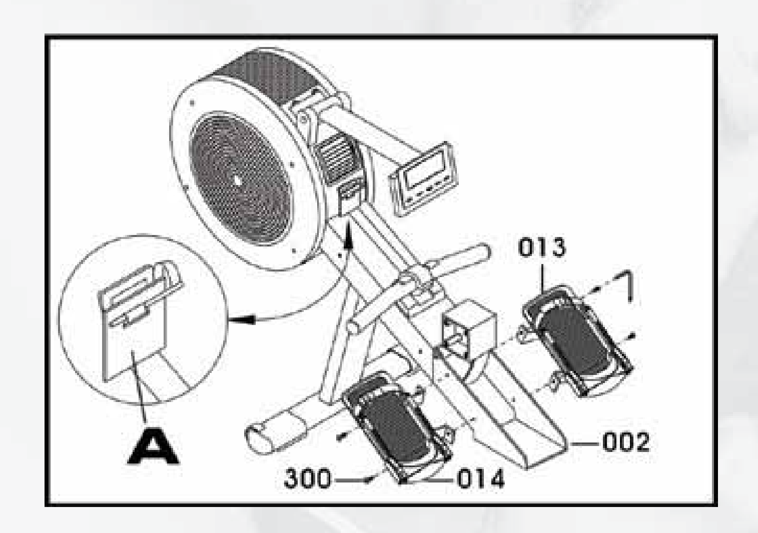
Schritt 3
Drehen Sie den Hauptrahmen (002) im Karton so, wie es die folgende Abbildung zeigt. Entfernen Sie die vier bereits eingedrehten Linsenkopfschrauben (300). Befestigen Sie den vorderen Standfuß (005) mit den zuvor entfernten Schrauben (300).

Step 1
Clear a 2x2.5 meter working space before unpacking your rower.

Step2
To protect your rower while assembling, we suggest, that you do not remove the protective packing material until it is necessary.

Step3
Place the main frame (002) in the carton lid as shown in the diagram below.
Remove the four screws (300) from the mainframe (200). Assemble the front stabilizer (005) with the same four screws (300).





Schritt 4
Nehmen Sie das Rudergerät aus dem Karton und platzieren es stehend auf dem Boden.

Entfernen Sie den Gurthalter (A) und fügen die Ruderstange (008) ein.

Entfernen Sie die vier Linsenkopfschrauben (300) am seitlichen Hauptrahmen (002).

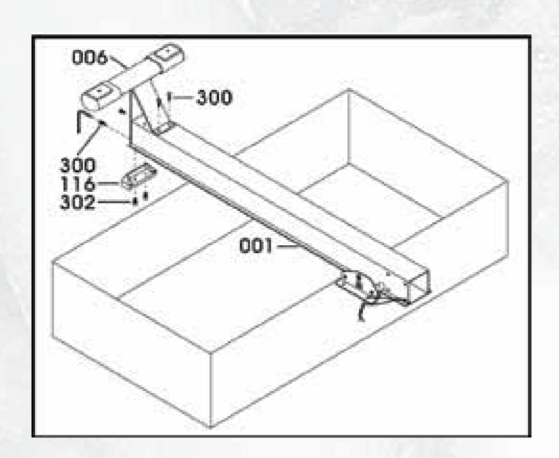
Befestigen Sie die Trittplatten (013, 014) mit den zuvor entfernten Schrauben (300). Die Trittplatten sind mit L für links und R für rechts gekennzeichnet.

Step 4
Remove the partly assembled rower from the carton lid and place it in the correct way up as shown in the above diagram.

Remove the safety strap holder, designated with A and discard it. Place the handlebar (008) in it´s holder.

Remove four bolts (300) from the mainframe (002).

Assemble the two footrest (013, 014) with the same four bolts (300) and tighten it firmly. Each footrest is marked with L for left and R for right.



Schritt 5
Nehmen Sie den Alluminium Rahmen (001) aus dem Karton und legen Sie diesen mit der Rückseite auf den Kartonrand.

Entfernen Sie die vier Linsenkopfschrauben (300) aus dem Alluminiumrahmen (001) und entfernen die zwei Schrauben (302) vom hinteren Standfuß (006).

Befestigen Sie den hinteren Standfuß (006) mit den zuvor entfernten Schrauben (300).

Befestigen Sie die Endkappe (116) mit den zuvor entfernten Schrauben (302).

Entfernen Sie den Draht, welcher den Sitz fixiert.

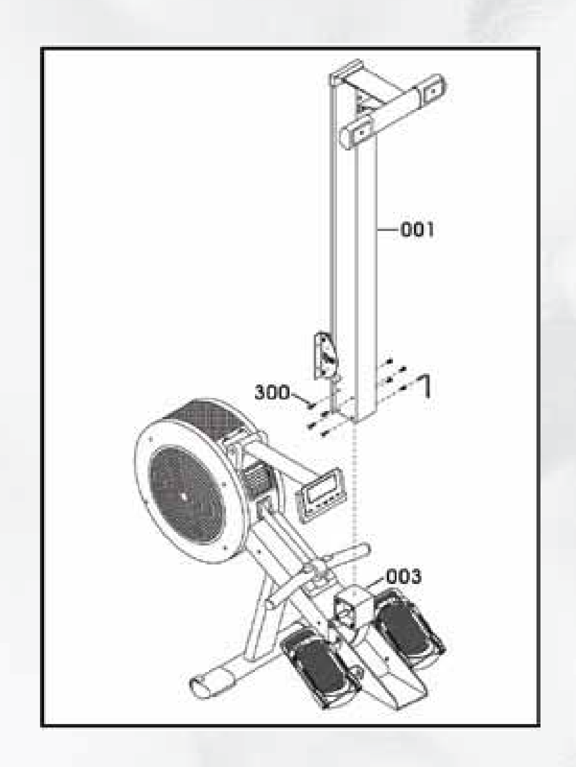
Step 5
Remove the alloy beam (001) from the carton and place it on top of the carton lid as shown in the diagram above.

Remove four screws (300) of the alloy beam (001) and two screws (302) from rear stabilzer (006).

Assemble the rear stabilizer (006) with the same four screws (300) and tighten it firmly.

Assemble the alloy beam end cap (116) with the two screws (302) and tighten it firmly.

Remove the twist tie and discard



Schritt 6
Entfernen Sie die acht Linsenkopfschrauben (300) vom Klappmechanismus (003).

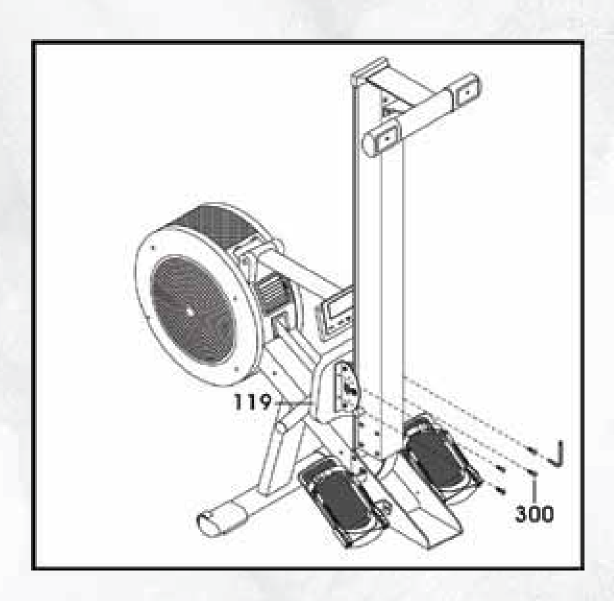
Befestigen Sie den Alluminium Rahmen (001) mit den zuvor herausgedrehten Schrauben (300).

Montieren Sie den Alluminiumrahmen nur zu ZWEIT!

Step 6
Remove 8xscrews (300) from the Die cast Pivot (003).

Assemble the alloy beam (001) with the same 8 bolts.

The assemly has to be done with a second person!

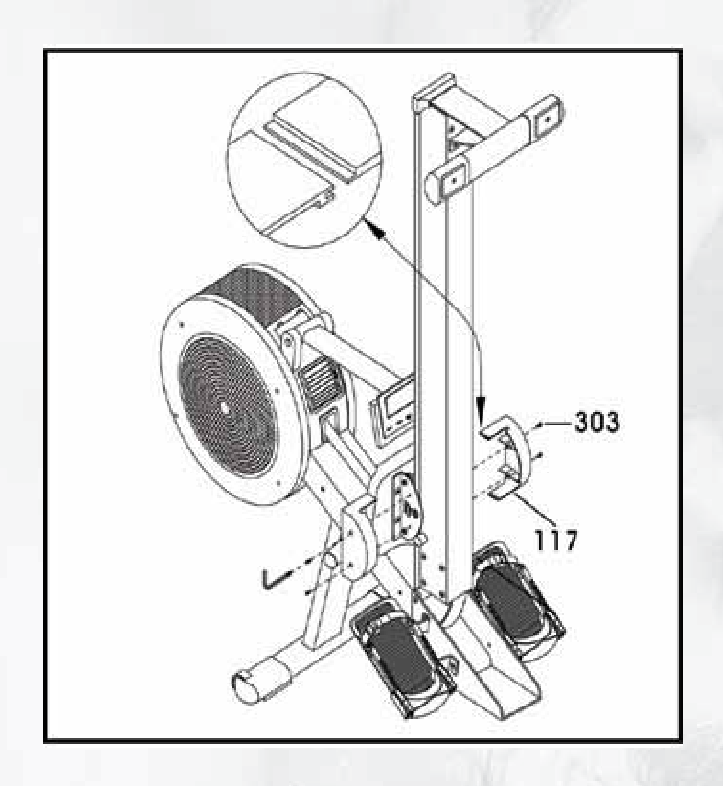


Schritt 7
Entfernen Sie die vier Linsenkopfschrauben (300) vom Sitz (119).

Befestigen Sie den Sitz (119) mit den zuvor entfernten Schrauben (300).

Step 7
Remove the four bolt (300) from the seat (119).

Assemble the seat (119) with the same four bolts (300) and tighten it firmly.



Schritt 8
Entfernen Sie die vier Schrauben (303) vom Sitzschlitten (009).

Befestigen Sie die zwei Sitzschlittenabdeckungen (117) mit den zuvor entfernten Schrauben (303).

Achtung: Stellen Sie sicher, dass die zwei Abdeckungen richtig inneinandergreifen.

Entfernen Sie das restliche Verpackungsmaterial bevor Sie mit dem Training beginnen..

Step 8
Remove four bolts (303) from the carriage (117).

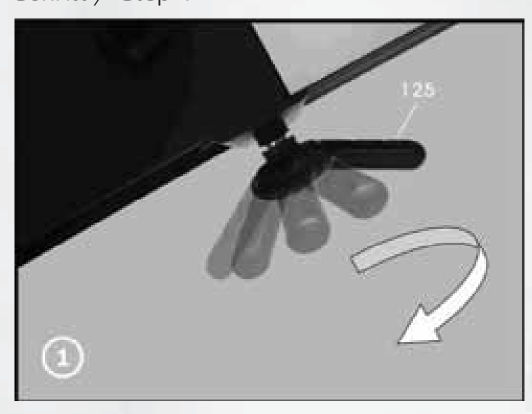
Assemble the two seat carriage cover (117) with the same four screws (303) and tighen it firmly.

Note: Ensure, that the two covers engage correclty as shown in the above chart.

Remove all packaging material before you start your exercise.

Vorbereiten des Rudergerätes

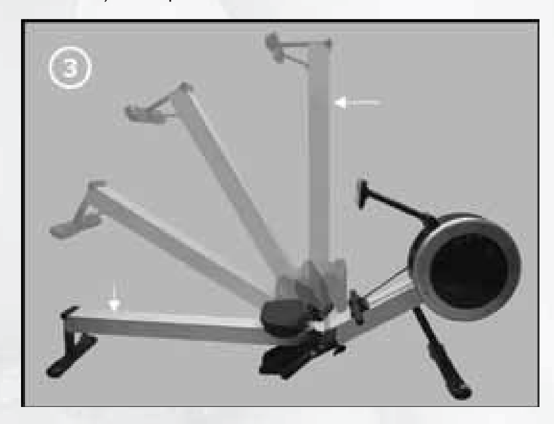
Schritt / Step 1



Zum Auseinanderklappen drehen Sie bitte den Griff 5-7 Umdrehungen im Uhrzeigersinn.

Ziehen Sie den Griff heraus.

Schritt / Step 3



Führen Sie den Aluminiumrahmen vorsichtig nach unten.

Aluminiumrahmen nicht im Drehbereich beim Ausein- ander- und Zusammenklappen greifen.

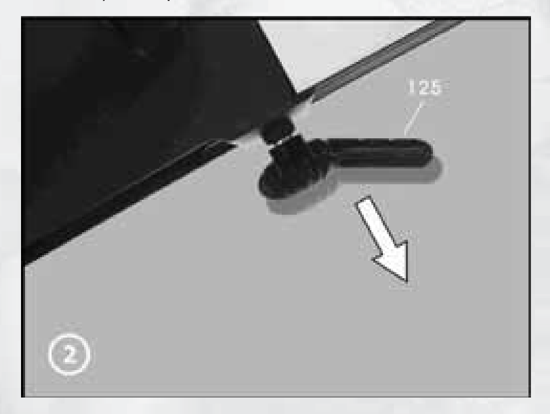


Fixieren Sie den Aluminiumrahmen, indem Sie den Griff gegen den Uhrzeigersinn festdrehen.

Bevor Sie sich auf den Sitz setzen, schauen Sie bitte nach, ob dieser in der Führung läuft und nicht wegrollt.

Preparation of the rowing machine

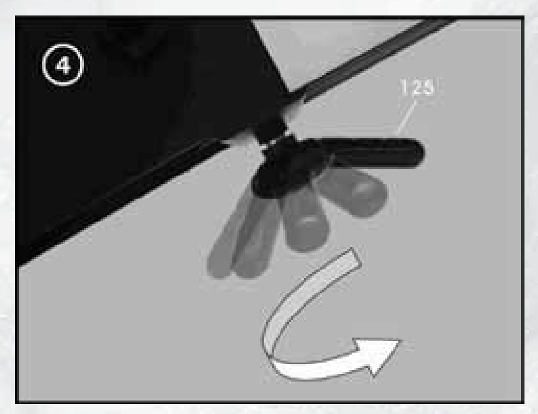
Schritt / Step 2



Rotate clockwise 5-7 turns.

Pull the clamp knob down.

Schritt / Step 4



Unfolde the rower

To avoid serious injury, please keep your fingers and hands away from the folding hinge points during unfolding and folding the rower.

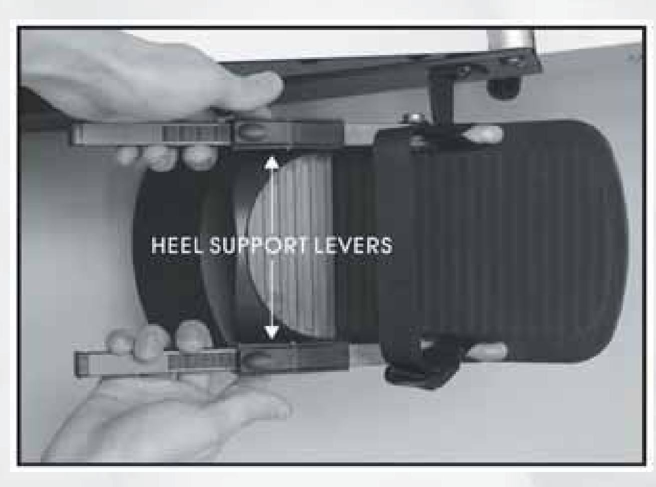


Rotate the clumb knob clockwise, tighten firmly

Check if the seat is running smoothly and is positioned underneath you before sitting down

4. Einstellungen

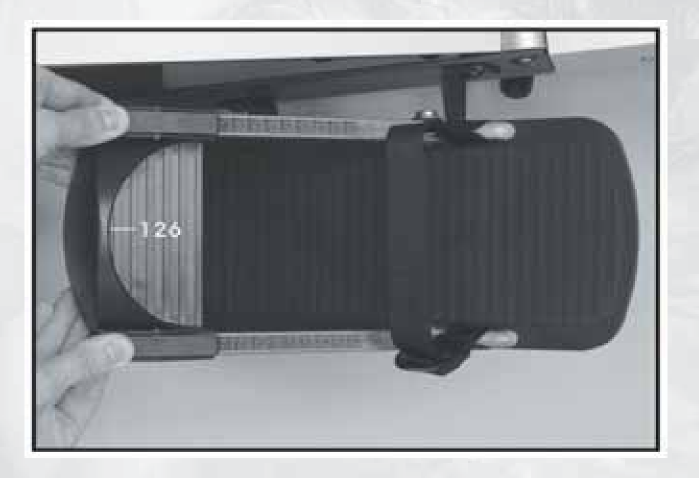
4. Setting up



1) Fußlängenanpassung:
Drücken Sie beide Längenanpassungen um den Mechanismus zu entriegeln.

Führen Sie die Längenanpassung nach hinten.

Lassen Sie die Längenanpassungen los.



2) Heel support adjustment
Squeeze the heel support levers to release the locking mechanism.

Slide the heel support to setting number one.

Release the heel support lever to engage the locking mechanism.



2) Fußfixierung
Führen Sie Ihren Fuß unter der Fußschlaufe hindurch.

Ziehen Sie die Schlaufe fest und fixieren Sie diese.

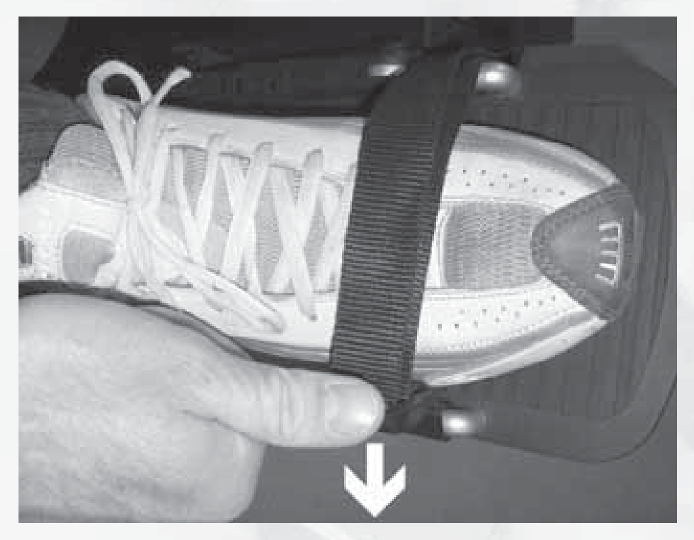
2) Foot strap adjustment
Slide your feet underneath the foot strap.

Pull the foot strap tight as shown and fix it.



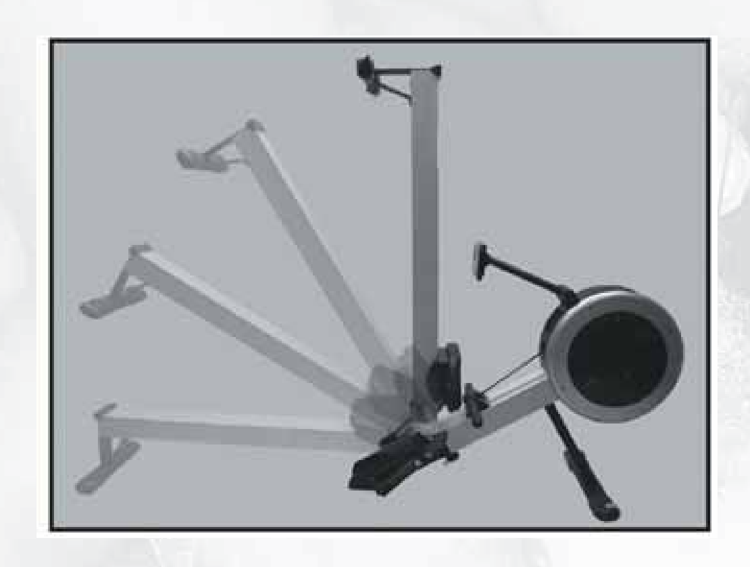
3) Fersenarretierung
Schieben Sie die Fersenfixierung soweit nach vorne, bis Ihr Fuß eingespannt ist und die Fixierung eingerastet ist.

3) Heel support adjustment
With your feet secured tightly by the foot strap, simply push the heel support up to your heel to take up any slack as shown in the above picture.



4) Lösen der Fußschlaufe
Um die Fußschlaufe zu lockern drücken Sie die Schnalle nach außen und heben Ihre Fußspitze etwas an.

4) Release the footstrap
To release the foot strap, lift the buckle of the foot strap and raise your front foot.



5) Zusammenklappen
Zum Zusammenklappen drehen Sie bitte den Griff 5-7 Umdrehungen im Uhrzeigersinn.

Ziehen Sie den Griff heraus.

Führen Sie den Aluminiumrahmen vorsichtig nach oben.

Fixieren Sie den Aluminiumrahmen, indem Sie den Griff gegen den Uhrzeigersinn festdrehen.

Aluminiumrahmen nicht im Drehbereich beim Auseinander- und Zusammenklappen greifen.

5) Folding the rower
Rotate clockwise five to seven turn

Pull the clamp knob down

Folde the rower.

Rotate the clumb knob anticlockwise, tighten firmly.

To avoid serious injury, please keep your fingers and hands away from the folding hinge points during unfolding and folding the rower.





6) Transportieren
Stellen Sie sich auf die Seite und kippen das Rudergerät nach vorne, indem Sie eine Hand am Aluminiumrahmen und die andere Hand am Gehäuse anlegen.
Haben Sie es gekippt, dann rollen Sie das Rudergerät kontrolliert an den gewünschten Platz.

6) Transportation
Before transportation, the rower has to be tipped forwards. Stand beside the rowing machine and fix it with both hands. Tip it forward, and move around to the front of the machine. Roll it to the place, where you would like to store it.

5. Rudertechnik



ÜBERSTRECKUNG NACH VORNE
Falsch:
Zu starke Beugung, der Oberkörper, die Schultern und der Kopf sind zu weit nach vorne gebeugt. Diese Position erzeugt eine große Krafteinwirkung auf den Lendenwirbelsäulenbe-reich.

Richtig:
Gerader Rücken, Schultern sind auf gleicher Höhe des Rückens

5. Rowing guide



OVER REACHING FORWARD
Wrong:
The body stretches too far forward. The head and the shoulders tend drop towards the feet. The body is in a weak position for the stroke.

Correct:
The body is pressed up to the legs. The arms are fully extended and relaxed, body tilted slightly forward.





HANDPOSITION

Falsch:
Zu Beginn des Rudervorganges beginnen Sie mit dem Armzug.

Richtig:
Beginnen Sie den Rudervorgang durch Strecken der Beine und halten Sie Ihre Arme gestreckt.

BENT WRIST

Wrong:
Start the stroke by pulling with the arms rather than pushing with the legs

Correct:
Start the stroke by pushing the leg and bracing the back with the arms fully extended.





ARMHALTUNG

Falsch:
Ellenbogen werden zu stark gebeugt, Hände zu weit an die Brust gezogen.

Richtig:
Achten Sie darauf, dass die Hände nicht zu weit zur Brust herangezogen werden.

ROWING WITH ARMBEND

Wrong:
The user bends their wrists at any time through the stroke

Correct:
Always row with flat wrists through the entire stroke



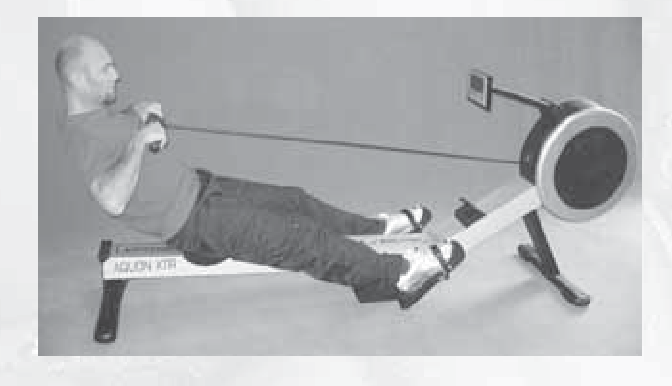
BEINSTRECKUNG
Falsch:
Am Ende der Ruderbewegung sind die Kniegelenke ganz durchgestreckt.

Richtig:
Kniegelenke leicht gebeugt lassen und nicht ganz durchstrecken.



LOCKING THE KNEES
Wrong:
Knees are locked and the legs are staright at the end of the stroke.

Correct:
Always keep the legs slightly bend in the fully extended position. Do not lock the knees.



ÜBERSTRECKUNG NACH HINTEN
Falsch:
Am Ende der Ruderbewegung wird der Oberkörper nach hinten gestreckt.

Richtig:
Oberkörper wird in einer leicht nach hinten gebeugten Position fixiert.



OVER REACHING BACKWARD
Wrong:
At the end of the stroke, the upper body will be moved to much backwards.

Correct:
Fix the upper body at a nearly 90° position.

6. Pflege und Wartung

Wartung

Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kunden-service sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt. Bauteile (Sitz), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

6. Care and Maintenance

Maintenance

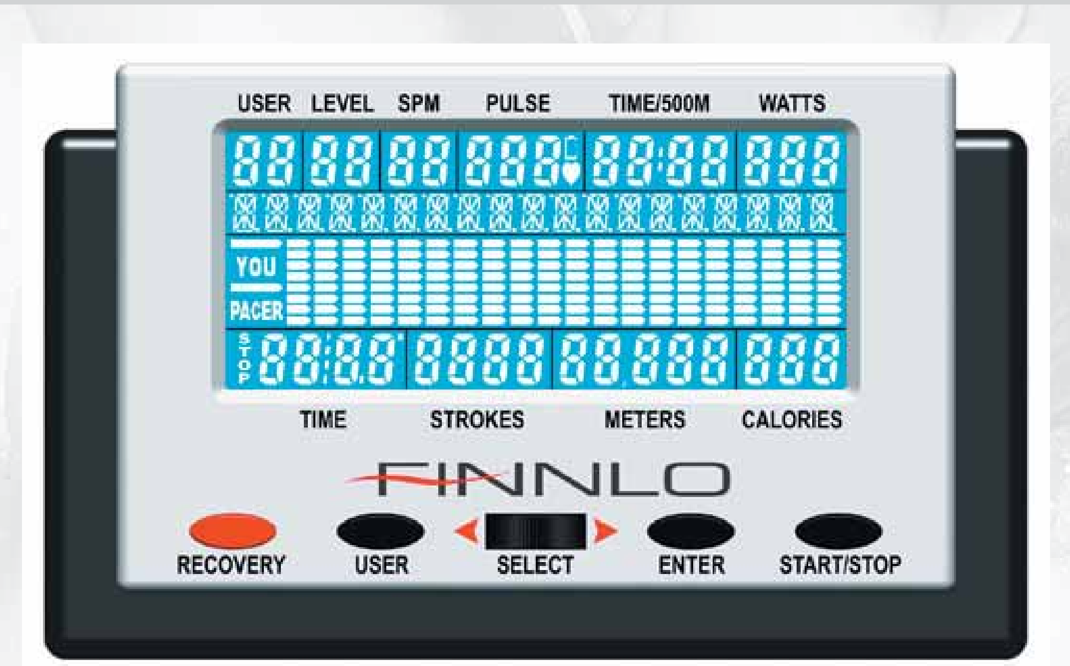
In principle, the equipment does not require maintenance.
Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
Components (saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

7. Computer

7. Computer



7.1 Computertasten

USER:
Es kann ein User von vier ausgewählt werden

ENTER:
Zum Bestätigen der Auswahl.

START/STOP:
Beginn bzw. Abbruch des Trainings. Sollten Sie Ihr Training unterbrechen und drücken die STOP-Taste, schaltet sich das Display nach vier Minuten aus. Das Trainingsprofil wird aber für weitere sechs Minuten gespeichert, sodass Sie mit dem Drücken der START-Taste Ihr Training fortsetzen können.
Ein längeres Drücken der STOP-Taste löscht alle Daten.

SELECT:
Durch Drehen können die Werte aktiviert werden.

RECOVERY:
Erholungspulsmessung mit Erteilung einer Fitnessnote 1-6

7.1 Computer keys

USER:
To select one of four users and store user data.

ENTER:
Press Enter to confirm your selection.

START/STOP:
Start/Stop your training. While your workout program is stopped, the display will be switched of after four minutes, but your workout program will be kept for an additional six minutes. Repress the START-key to continue your exercise.
Prese the START/STOP -key longer, all Datas will be deleted.

SELECT:
Rotate the select Dial left and right to scroll through the available section.

RECOVERY:
Recovery pulse measurement with assignment of a fitness score 1-6.

7.2 Computerfunktionen / Anzeigen

USER: Benutzer

LEVEL: Schwierigkeitsstufe, 1-16

SPM: Schläge/Minute

Pulse: Der Computer ist mit einem Chip ausgestattet, welcher die drahtlose Pulsübertragung mit einem Brustgurt (5,0 – 5,5 kHz) ermöglicht. Pulsvorgabe von 60-220 Schlägen/min.

TIME/500M: Zeigt die Durchschnittszeit für 500 m an oder es kann eine Trainingszeit von 1 - 99 min vorgegeben werden.

WATTS: Zeigt die Wattleistung pro Zug an. Es kann ein Wattwert in 10er-Schritten zwischen 30-300 Watt vorgegeben werden

CALORIES: Zeigt den Kalorienverbrauch an.

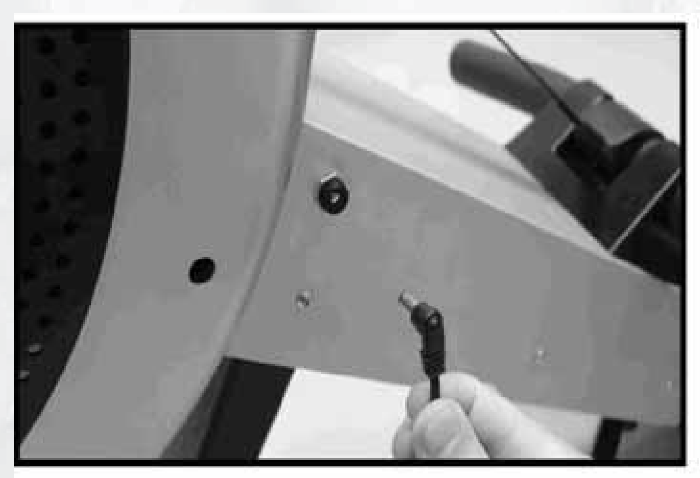
METERS: Zeigt die zurückgelegte Entfernung an. Kann voreinge-stellt werden von 100 - 99,900 m.

STROKES: Gesamtanzahl der Ruderschläge.

TIME: Gibt die Trainingszeit an.

7.3 Computerinbetriebnahme

7.3.1 Stromversorgung
Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes in die Steckdose und den runden Stecker in die dafür vorgesehene Buchse auf der linken Seite des Hautrahmens .



Sie können zwischen einer Metrischen (Meter) und einer amerikanischen/englischen Anzeige (Imperial) wählen. Drücken Sie dafür die ENTER und die START/STOP -Tasten gleichzeitg für ca. drei Sekunden und wählen die Einstellung durch Drehen des SELECT-Knopfes aus. Bestätigen Sie es mit der ENTER-Taste.

Ist der Computer ausgeschaltet und Sie beginnen zu rudern, dann aktiviert der Computer automatisch das manuelle Programm und es kann sofort mit dem Training begonnen werden.

7.2 Computer function / Display

USER:User selection

LEVEL: Resistance level, 1-16

SPM: Strokes/minutes

Pulse: The computer has a build in receiver, which can receive the heartrate frequency wireless. The chestbelt should use the frequency between 5,0-5,5kHz. Set target heartrate from 60-220 bpm.

TIME/500M: Average 500 meter time, or set a exercise time from 1-99 min.

WATTS: Estimated Watt per stroke. Set a Watt value from 30-300 Watt in 10 Watt steps.

CALORIES: Shows the calories.

METERS: Shows the distance in meters. Can be preset from 100-99,900m.

STROKES: Total strokes.

Time: Total time.

7.3 Computerfunction

7.3.1 Power supply
Plug in the main plug into the socket and the round connector into the round plug on the frame.



There is the choice between metric or imperial measurments. To change it, press ENTER and the START/STOP button at the same time for three seconds. Than select by rotating the SELECT DIAL and press ENTER for confirmation.

From the stage, that the computer is powered of, just start rowing and the comuter will automatically start the manual program, This is usefull as it allows you to just start rowing without touching the computer.

7.3.2 Programmauswahl
Ist der Computer aktiviert, können Sie durch Drehen des SELECT-Knopfes ein Programm auswählen.

P1: Manual
a) Drücken Sie START und alle Werte beginnen während des Ruderns aufwärts zu zählen.

b) Drücken Sie die ENTER-Taste und Sie können Zielvorgaben setzen.
Course distance: Durch Drehen des SELECT-Knopfes kann ein Wert zwischen 100 - 99,900 m vorgegeben werden. Haben Sie einen Werte ausgewählt, dann drücken Sie die ENTER-Taste.

Es wird Course Time aktiviert

Course Time: Durch Drehen des SELECT-Knopfes kann die Trainingszeit in Minutenschritten von 1 - 99 Minuten vorgegebn werden.

Haben Sie Ihre Zielvorgaben eingegeben, drücken Sie START und beginnen mit Ihrem Training.

Wird eine Strecke und die Zeit vorgegeben, dann zeigt der Computer die errechnete 500 m Zeit im Fenster „500 m“ an.

ACHTUNG: Die Zielvorgaben werden beim Abschalten des Computers gelöscht. Während der Computer in Betrieb ist müssen sie überschrieben werden!

Erreicht die erste Zielvorgabe „0“ ertönt ein Signalton und die Werte werden angehalten.

Der Widerstand kann während des Trainings durch Drehen des SELECT-Knopfes jederzeit geändert werden.

P2/P3: White Water/Ramp Profile

WHITE WATER

Der Computer ändert den Widerstand selbstständig.

Ist der Computer aktiviert, können Sie durch Drehen des SELECT-Knopfes das Programm „White Water“ oder „Ramp“ auswählen.

a) Drücken Sie START und alle Werte beginnen während des Ruderns aufwärts zu zählen

b) Drücken Sie die ENTER-Taste und Sie können Zielvorgaben setzen.
Course distance: Durch Drehen des SELECT-Knopfes kann ein Wert zwischen 100 - 99,900 m vorgegeben werden. Haben Sie einen Wert ausgewählt, dann drücken Sie die ENTER-Taste.

Es wird „Course Time“ aktiviert

Course Time: Durch Drehen des SELECT-Knopfes kann die Trainingszeit in Minutenschritten von 1 - 99 Minuten vorgegeben werden.

7.3.2 Program selection
If the computer is activated, you can select a program by rotating the SELECT DIAL

P1: Manual
a) Press START and all values start counting up from zero.

b) Press ENTER and you can set target values

Course Distance: By rotating the SELECT DIAL, you can set a distance between 100 - 99,900 metres. If you set one, press the ENTER-button.

Course Time will be activated

Course Time: You can set the exercise time by rotating the SLECET DIAL from 1 - 99 minutes.

Once you are happy, press START and start you exercise.

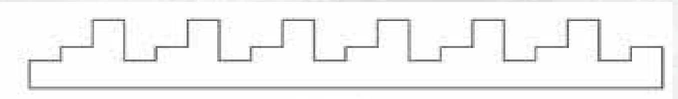
If you select the distance and rowing time, the computer will show you the calculated 500 m time in the 500 m window.

ATTENTION: The already set values will be deleted, if the computer will be in the Off mode. During the On mode, you have to overwrite them!

If one target value reaches “0”, the computer will beep and all values will stop counting.

The resistance can be changed during the exercise by rotating the SELECT-DIAL.

P2/P3: White Water/Ramp Profile



The computer will adjust the resistance on itself.

If the computer is activated, you can select White Water or Ramp by rotating the SELECT DAIL.

a) Press START and all values will start counting from zero.

b) Press ENTER and you can set target values

Course Distance: By rotating the SELECT DIAL, you can set a distance between 100-99,900metres. If you set one,press the ENTER-button.

“Course Time” will be activated

Course Time: You can set the exercise time by rotating the SLECET DIAL from 1-99 minutes.

Haben Sie Ihre Zielvorgaben eingegeben drücken Sie START und beginnen mit Ihrem Training.

Wird eine Strecke und die Zeitvorgegeben, dann zeigt der Computer die errechnete 500 m Zeit im Fenster „500 m" an.

ACHTUNG: Die Zielvorgaben werden beim Abschalten des Computers gelöscht. Während der Computer aktiviert ist müssen sie überschrieben werden!

Erreicht die erste Zielvorgabe „0" ertönt ein Signalton und die Werte werden angehalten.

Der Widerstand kann während des Trainings durch Drehen des SELECT-Knopfes jederzeit geändert werden.

P4: PACER Programm

Dieses Programm ist auch als Verfolgungsrennen bekannt. Sie haben die Möglichkeit neben dem Paceboot herzufahren. Dieses Programm simuliert eine Wettkampfsitutation

a) Drücken Sie START und alle Werte beginnen während des Ruderns aufwärts zu zählen.

b) Drücken Sie die ENTER-Taste und Sie können Zielvorgaben setzen.

Course distance: Durch Drehen des SELECT-Knopfes kann ein Wert zwischen 100 - 99,900 m vorgegeben werden. Haben Sie einen Werte ausgewählt, dann drücken Sie die ENTER-Taste.

Es wird Course Time aktiviert

Course Time: Durch Drehen des SELECT-Knopfes kann die Trainingszeit in Minutenschritten von 1 - 99 Minuten vorgegeben werden.

Haben Sie Ihre Zielvorgaben eingegeben drücken Sie START und beginnen mit Ihrem Training.

Wird eine Strecke und die Zeit vorgegeben, dann zeigt der Computer die errechnete 500 m Zeit im Fenster „500 m" an.

ACHTUNG: Die Zielvorgaben werden beim Abschalten des Computer gelöscht. Während der Computer in Betrieb ist müssen sie überschrieben werden!

Erreicht die erste Zielvorgabe „0" ertönt ein Signalton und die Werte werden angehalten.

Der Widerstand kann während des Trainings durch Drehen des SELECT-Knopfes jederzeit geändert werden.

P5/P6 Intervall Programme

Der Unterschied beider Programme ist der Vorgabewert. Bei P5 geben Sie einen Strecke/Intervall als Zielwert ein und bei P6 die Trainingszeit/Intervall.

Haben Sie das „Intervall-Distance" ausgewählt, dann drücken Sie die ENTER-Taste

a) Durch Drehen des SELECT-Knopfes können Sie die Entfernung für die Intervalle in 100 m Schritten vorgeben. Haben Sie den Wert eingestellt, dann drücken Sie die ENTER-Taste

b) Geben Sie durch Drehen des SELECT-Knopfes die Pausenzeit ein. Zum Bestätigen drücken Sie die ENTER-Taste.

Once you are happy, press START and start you exercise.

If you select the distance and rowing time, the computer will show you the calculated 500m time in the 500m window.

ATTENTION: The already set values will be deleted, if the computer will be in the Off mode. During the On mode, you have to overwrite them!

If one target value reaches "0", the computer will beep and all values stop counting.

The resistance can be changed during the exercise by rotating the SELECT-DIAL.

P4: PACER Program

You have the chance to row beside the PACE boat to help to pace your workout, if it is a contest situation.

a) Press START and all values start counting from zero.

b) Press ENTER and you can set target values

Course Distance: By rotating the SELECT DIAL, you can set a distance between 100 - 99,900 metres. If you set one,press the ENTER-button.

Course Time will be activated

Course Time: You can set the exercise time by rotating the SLECET DIAL from 1 - 99 minutes.

Once you are happy, press START and start you exercise.

If you select the distance and rowing time, the computer will show you the calculated 500m time in the 500m window.

ATTENTION: The already set values will be deleted, if the computer will be in the Off mode. During the On mode, you have to overwrite them!

If one target value reaches "0", the computer will beep and all values stop counting.

The resistance can be changed during the exercise by rotating the SELECT-DIAL.

P5/P6 Interval programs

The difference is, that for P5 you will set the distance/intervall and in P6 you will set the time/intervall.

If you select Intervall-Distance, press ENTER to continue.

a) By rotating the SELECT DIAL, the distance for the intervalls can be set in 100 m steps. To confirm, press the ENTER-button.

b) By rotating the SELECT-DIAL, the rest time can be set. To confirm press the ENTER-button.

c) Geben Sie die Anzahl der Intervalle von 1-10 vor.

d) Drücken Sie START und das Training beginnt

e) Haben Sie Ihre Strecke absolviert, dann ertönt ein Signalton und das Display zeigt REST für die Pause an. Im linken unteren Fenster zählt die Regenerationszeit zurück. Ist diese abgelaufen, ertönt ein weiterer Signalton, und Sie können Ihr Training fortsetzen.

f) Haben Sie dagegen das Programm „Intervall -Time" ausgewählt, dann geben Sie anstelle der Strecke die Trainingszeit ein, alle anderen Eingaben sind identisch.

P7 USER-Profil

In diesem Programm können Sie Ihr eigenes Profil erstellen.

a) Haben Sie das Programm ausgewählt und bestätigt wird eine Trainingsstrecke vorgeschlagen, die durch Drehen des SELECT-Knopfes geändert werden kann. Haben Sie die gewünschte Strecke eingegeben, drücken Sie die ENTER-Taste.

b) Es kann nun die vorgegebene Zeit durch Drehen des SELECT-Knopfes geändert werden. Durch Drücken der ENTER-Taste wird diese Zeit bestätigt.

c) Es blinkt nun der erste Balken des Profiles. Durch Drehen des SELECT-Knopfes kann die Höhe des Balkens und somit die Widerstandsstufe geändert werden. Haben Sie die gewünschte Widerstandsstufe eingestellt, drücken Sie die ENTER-Taste.

d) Der nächste Balken blinkt. Fahren Sie wie unter Punkt c beschrieben fort.

Haben Sie das Profil erstellt, drücken Sie die START/STOP-Taste. wollen Sie das Profil ändern, drücken Sie die ENTER-Taste, bis der zu ändernde Wert oder Balken blinkt.

P8 WATT Profil

Haben Sie das Watt Programm ausgewählt, drücken Sie die ENTER-Taste.

a) Es wird eine Trainingsstrecke vorgeschlagen, die durch Drehen des SELECT-Knopfes geändert werden kann. Haben Sie die gewünschte Streck eingegeben, drücken Sie die ENTER-Taste.

b) Es kann nun die vorgegebene Zeit durch Drehen des SELECT-Knopfes geändert werden. Durch Drücken der ENTER-Taste wird diese Zeit bestätigt.

c) Nun kann durch Drehen des SELECT-Knopfes der Watt-Wert von 30 - 300 Watt vorgegeben werden. Ein Ändern des Wattwertes während des Trainings ist nicht möglich! Sie müssen STOP drücken und den neuen Wert einstellen.

d) Ist der gewünschte Watt-Wert eingestellt drücken Sie die START/STOP-Taste und beginnen mit Ihrem Training.

P9-P11 Herzfrequenzprogramme

Es stehen drei Herzfrequenzprogramme mit unterschiedlichen Trainingsfrequenzen (60%, 75% und 85% des Maximalpulses) zur Verfügung. Bei diesen Programmen ist es notwendig, dass korrekte Eingaben gemacht werden. Ansonsten kommt es zu einer falschen Berechnung des Trainingspulses!

Haben Sie eines der Herzfrequenz-Programme ausgewählt, drücken Sie zum Bestätigen die ENTER-Taste.

c) Now you can set the number of the intervalls from 1-10 by rotating the SELECT-DIAL.

d) Press START to start your exercise.

e) If you finished the set distance, the computer will beep and the display shows Rest. In the left bottom window, the computer is showing the backwards counting rest time. If the rest time is finished, the computer will beep again and you can continue your exercise.

f) If you select the program Intervall-Time, you have to put in the exercise time instead of the distance. All other steps are the same.

P7 USER-Profile

You can create your own profile.

a) If you confirmed the program, the distance will be suggested. By rotating the SELECT DIAL, it can be changed. To confirm press ENTER.

b) The trainingstime can be changed by rotating the SELECT-DIAL. To confirm press ENTER.

c) The first column is blinking. By rotating the SELCT-DIAL, you can change the resistance. A higher column means a higher resistance. To confirm press the ENTER-button.

d) The next column can be set like described under point c.

If you finished the creation of the profile, press START/STOP. If you would like to change something, press ENTER, till the value or column, which should be changed is blinking.

P8 WATT Profile

Confirm you selection of the Watt profile by pressing ENTER.

a) A distance will be suggested. By rotating the SELECT DIAL, it can be changed. To confirm press ENTER.

b) The trainingstime can be changed by rotating the SELECT-DIAL. To confirm press ENTER.

By rotating the SELECT DIAL, the Watt value can be set (30 - 300 Watt). Changing of the Watt value during your exercise is not possible! You have to press STOP and enter new values.

d) If you set one value, press START to start with you exercise

P9-P11 Heart Rate Programs

You can choose between 3 Heart Rate Programs, with different max. exercise heart rates (60%, 75% and 85% of the max heart rate). You have to enter correct personal datas, that the computer can calculate the correct exercise heart rate.

Have you selected one of these three programs, press ENTER.

a) Es wird eine Traininsstrecke vorgeschlagen, die durch Drehen des SELECT-Knopfes geändert werden kann. Haben Sie die gewünschte Strecke eingegeben, drücken Sie die ENTER-Taste

b) Es kann nun die vorgegebene Zeit durch Drehen des SELECT-Knopfes geändert werden. Durch Drücken der ENTER-Taste wird diese Zeit bestätigt.

c) Nun werden Sie aufgefordert Ihr Alter einzugeben. Das wird durch Drehen des SELECT-Knopfes eingestellt. Zum Bestätigen drücken Sie die ENTER-Taste. Der errechnete maximale Trainingspuls wird angezeigt.

d) Wollen Sie mit diesem Wert trainieren, dann drücken Sie die START-Taste und beginnen mit dem Training.

e) Wollen Sie dagegen Ihren individuellen Wert einstellen, dann können Sie den blinkenden Pulswert durch Drehen der SELECT-Taste ändern und durch Drücken der START-Taste Ihr Training beginnen.

RECOVERY (Erholungspulsmessung)-Funktion

Erklärung:
Damit Sie Ihren gegenwärtigen Leistungsstand bzw. eine Leistungsverbesserung nachvollziehen können, ist dieses Gerät mit Erholungspulsmessung ausgestattet. Ein wichtiger Indikator für Ihre Fitness ist die Geschwindigkeit Ihrer körperlichen Erholungsfähigkeit. Wenn sich der Trainingspuls innerhalb einer Minute nach Beendigung des Trainings um ca. 30% verringert, können Sie davon ausgehen, dass Sie gut trainiert sind.

Der Trainingscomputer drückt Ihre körperliche Erholungsfähigkeit in einer Fitnessnote (Note F1 - F6) aus. F1 bedeutet sehr gut, F6 bedeutet sehr schlecht.

Anmerkung: Damit Sie eine aussagekräftige Fitnessnote erhalten, sollten Sie aber mindestens 15 Minuten trainieren. Diese Zeit wird benötigt, damit Sie einen stabilen Trainingspuls erreichen, von welchem Sie sich in dieser Minute entsprechend erholen können.

Bedienung:
Drücken Sie während des Trainings mit Pulskontrolle die Taste „RECOVERY" und hören Sie unverzüglich auf zu rudern. Alle Computerdaten werden sofort gestoppt. Die Zeit zählt von 00:60 zurück auf 00:00. Danach erscheint Ihre Fitnessnote (F1 - F6) in der Anzeige.

Errechnung:
DIFFERENZ aus Pulswert am Ende des Trainings und dem Pulswert 60 Sekunden nach dem Bestätigen der Taste „ERHOLUNG".

a) By rotating the SELECT DIAL, the suggested distance can be changed. To confirm press ENTER.

b) The trainingstime can be changed by rotating the SELECT-DIAL. To confirm press ENTER.

c) Now you have to put in your correct age by rotating the SELECT-DIAL. To confirm, press ENTER. The calculated max. exercise heart rate will be shown.

d) If you would like to use this suggested heart rate, press START and start your exercise.

e) If you would like to enter your personal individually heart rate level, change the blinking value by rotating the SELECT DIAL and press START.

RECOVERY-Function

Explanation:
This exercise item is equipped with a recovery pulse measurement feature, so that you can reconstruct your performance status or a performance improvement. An important indicator for your fitness is the speed of your body's recovery. If the training pulse decreases within one minute after completing training by about 30 %, you can assume that you are in good training condition.

The training computer prints out your physical recovery capacity in the form of a recovery score (Mark F1 – F6). F1 means very satisfactory, F6 means very unsatisfactory.

Note: In order for you to receive a meaningful fitness score, however, you must train for at least 15 minutes. This time period is required so that you reach a stable training pulse, from which you can appropriately recover in that minute.

Operation:
During training with pulse control press the RECOVERY button and immediately stop rowing. All computer data are immediately stopped. The time counts down from 00:60 to 00:00. Then your fitness score (F1 – F6) appears on the display.

Calculation:
The DIFFERENCE between the pulse rate at the end of training and the pulse rate 60 seconds after pressing the RECOVERY button.

7.4 Fehlerdiagnose und Fehlersuche

Fehler
Keine Anzeige oder keine Funktion des Computers

Ursache	**Was tun?**
Keine Stromversorgung	Netzgerät in Steckdose einstecken. Netzgerätestecker in Anschlussbuchse am Gehäuse einstecken Kabelverbindungen überprüfen

Fehler
Pulsanzeige fehlerhaft

Ursache	**Was tun?**
Kein Empfang Störquellen im Raum	Alle Anschlüsse überprüfen Evtl. Störgrößen (z.B. Handy/ Lautsprecher) im Raum beseitigen
Brustgurt falsch positioniert	Evtl. anderen Brustgurt verwenden. Die Sendefrequenz muss zw. 5,0 – 5,5 kHz liegen!
	Elektroden befeuchten und korrekten Sitz überprüfen.
Batterien sind leer	Durch Batterien desselben Typs ersetzen

7.4 Diagnostics and Troubleshooting

Error
No display or computer is not working

Cause	**What to do?**
No power	Plug the power supply into the socket, or plug the power supply into the connection port on the housing (see Assembly Step 9), or Check cable connections

Error
Pulse display defective

Cause	**What to do?**
No reception Interference with in the room	Check all connections Remove (for example cell phone/loud speakers) in the room
Incorrect chest strap	Use another chest strap, if necessary. The transmitting frequency must be between 5.0 - 5.5 kHz.
Chestbelt strap incorrectly positioned	Moisten the electrodes and check for correct positioning.
Batteries are dead	Replace the batteries with ones of the same type.

8. Technische Details

8.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)

Schließen Sie das Kabel vom Netzgerät an der entsprechenden Buchse des Gehäuses an.

Netzteil Spezifikation:
Input: 230 V, 50 Hz
Output: 6 V, 1000 mA

Verwenden Sie ausschließlich das im Lieferumfang enthhaltene Netzgerät! Sollten Sie ein Netzgerät eines anderen Herstellers verwenden wollen, achten Sie darauf, dass dieses bei Überbelastung automatisch abschaltet, kurzschlussfest ist und elektronisch geregelt wird. Bei Nichtbeachtung kann dies zu einem Kurzschluss und Defekt des Computers führen.

Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

8.2 Konformität gemäß Gerätesicherheitsgesetz

Hammer Sport AG erklärt hiermit, dass dieses Produkt die folgenden Bestimmungen bezüglich der elektromagnetischen Kompatibilität und der elektrischen Sicherheit erfüllt:

- 89 / 336 / EWG vom 3. Mai 1989 mit anschließenden Änderungen (Richtlinie 92 / 31 / EWG vom 28. April 1992 und Richtlinie 93 / 68 / EWG vom 22. Juli 1993)
- 73 / 23 / EWG vom 19. Februar 1973 mit anschließender Änderung (Richtlinie 93 / 68 / EWG vom 30. August 1993).

8. Technical Details

8.1 Power Supply (included in the scope of delivery)

Connect the cable from the power supply to the respective socket on the housing.

Power Supply Specification:
Input: 230 V, 50 Hz
Output: 6 V, 1000 mA

Use only the power supply included in the scope of delivery. If you use another manufacturer's power supply, please ensure that it automatically cuts-off in the event of overload, is short-circuit protected and is elec-tronically controlled. Non compliance may result in short-circuiting and damage to the computer.



Disconnection of the power pack from the mains or of the power pack plug from the equipment results in a return to User Selection U0 – U4 input mode.

8.2 Conformity according to

Hammer Sport AG confirms that this item is produced according to the following laws.

- 89 / 336 / EWG 3rd of May 1989 with changes (guideline 92 / 31 / EWG 28th of April 1992 and guideline 93 / 68 / EWG 22nd of July 1993)
- 73 / 23 / EWG 19th of February 1973 with changes (guideline 93 / 68 / EWG 30th of August 1993)

9. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Rudergerät ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

9.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

9.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

9.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainings- einheiten im aeroben Bereich erlangt.
Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80% Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75% Ihres Maximalpulses) absolvieren.
In den restlichen 20% der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.
Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

9. Training manual

Training with the rower is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

9.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervalls.

9.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

9.3 Heartrate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range is chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20% of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Anmerkung:
Da es „hoch- und niedrigpulsige" Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.
In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

9.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn=Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70%) oder darunter zu trainieren.

Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.

Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes" Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.

Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Note:
Because there are persons who have „high" and „low" pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).
In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician is consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

9.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.

During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.

If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training programs so that you regenerate sufficiently. „Good" training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.

Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone" erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger. Das Ergebnis einer verbesserten Kondition erkennen Sie an einer verbesserten Fitnessnote (F1 - F6).

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:
220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls
Untergrenze: (220 - Alter) x 0,70
Obergrenze: (220 - Alter) x 0,85

9.5 Trainingsdauer
Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:
5 bis 10 Minuten Gymnastik oder Stretching (auch langsames Einrudern).

Training:
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität
.

Abkühlen:
5 bis 10 Minuten langsames Ausrudern, gefolgt von Gymnastik oder Stretching, um die Muskulatur zu lockern.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechseltätigkeit während des Trainings:

In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.

Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.

Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone"; that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:
220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse
Lower limit: (220 - age) x 0.70
Upper limit: (220 - age) x 0.85

9.5 Trainings duration
Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:
5 to 10 minutes of calisthenics or stretching (also slow rowing).

Training:
15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:
5 to 10 minutes of slow cycling, followed by calisthenics or stretching, in order to loosen up the muscles.

Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

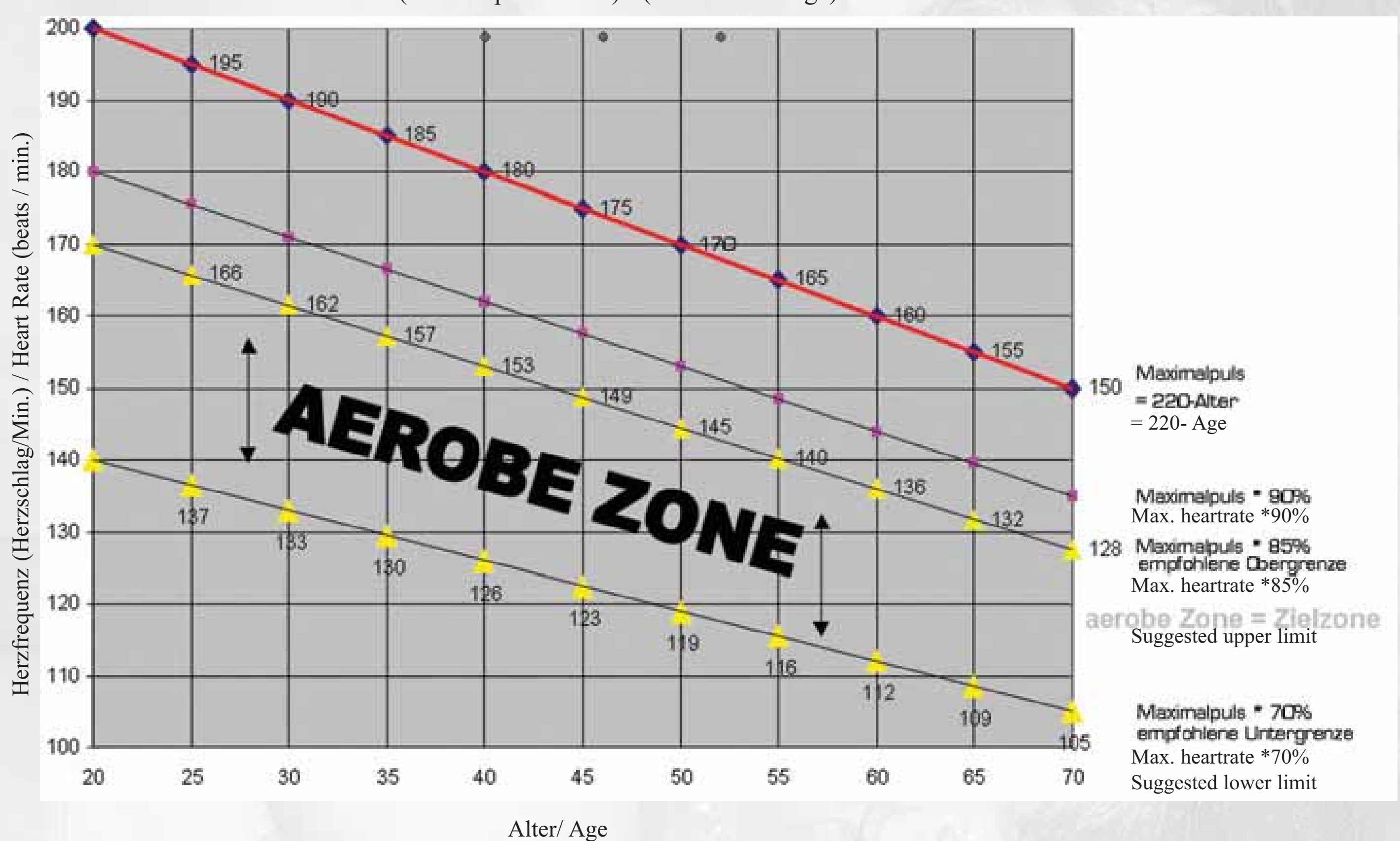
In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen.

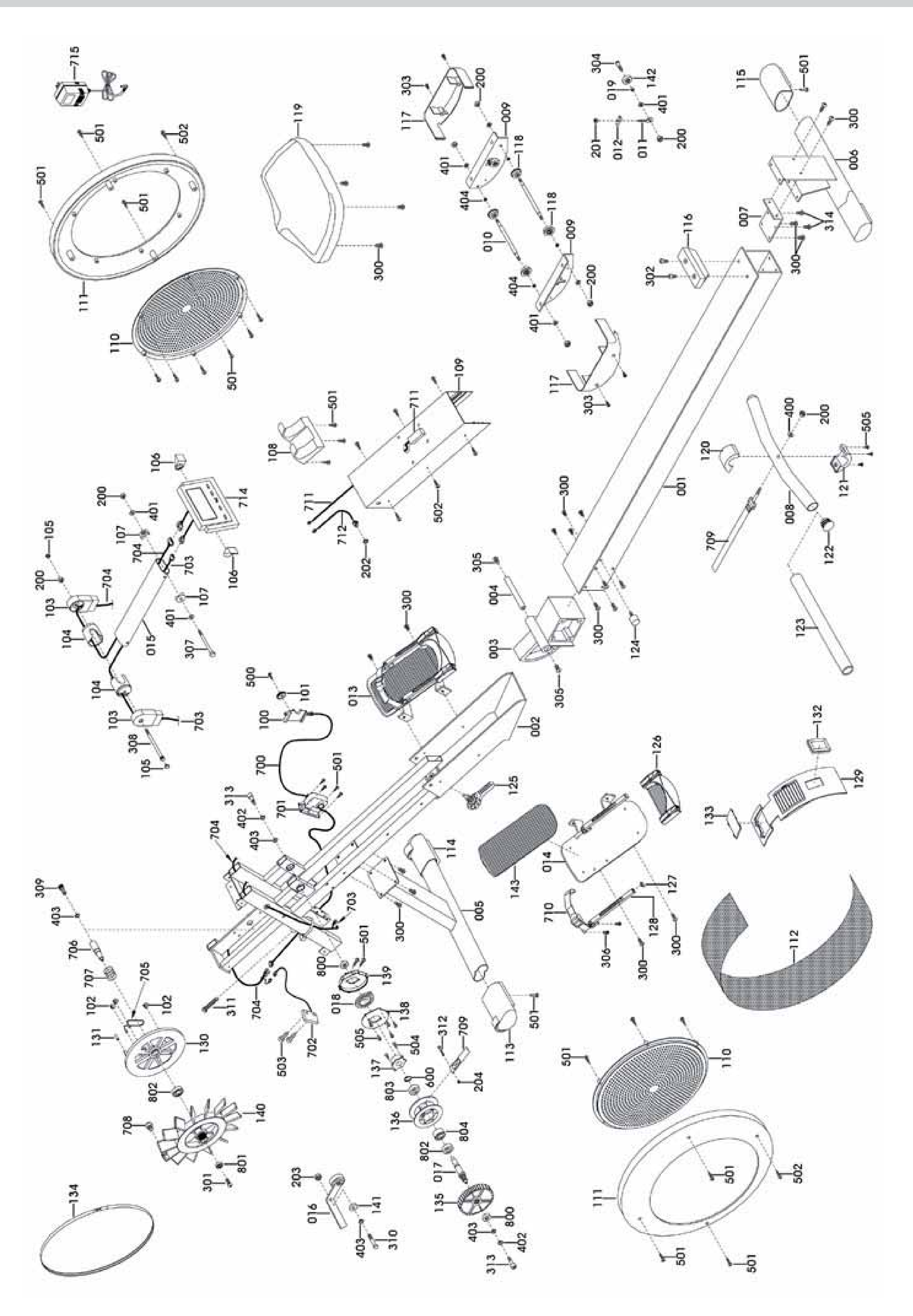
After about 10 minutes fat is burned in addition.

After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)





11. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3702 -1	Aluminiumrahmen	Aluminium Beam		1
-2	Hauptrahmen	Main Frame		1
-3	Klappmechanismus	Die cast pivot		1
-4	Bolzen für Klappmechanismus	Die cast pivot shaft		1
-5	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-6	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-7	Halterung für hinteren Standfuß	Rear bracket		1
-8	Ruderstange	Handle bar		1
-9	Seitliche Platte für Sitzschlitten	Seat carriage-Side plate		2
-10	Achse für Sitzschlitten	Seat carriage-Shaft		2
-11	Augenschraube	Guide roller-Bolt		2
-12	Platte für Augenschraube	Giude roller -plate		2
-13	Trittplatte, rechts	Foot rest, right		1
-14	Trittplatte, links	Foot rest, left		1
-15	Computerarm	Computerarm		1
-16	Riemenspanner	Tension wheel assembly		1
-17	Kupplungsachse	Clutch shaft		1
-18*	Feder	Spring		1
-19	Distanzbuchse für Rolle/Sitz	Guide roller spacer		2
-100	Schwungradführung	Pancake slider		1
-101	Schwungrad Führungsrolle	Pancake slider wheel		1
-102	Kabelhalter für Schwungrad	Cable guide		3
-103	Gehäuse für Computerarm	Plug for computerarm		1
-104	Computerarmgelenk	Computerarm-Pivot		2
-105	Abdeckung für Computerarm, oben	Computerarm, cover		2
-106	Abdeckung Drehgelenk, oben	Computer case nut cover		2
-107	Abstandshalter, Computerarm	computerarm, spacer		2
-108	Griffablage	Handlebar holder		1
-109	Abdeckung, vorne	Cover, front		1
-110	Gehäuseabdeckung, gelocht	Cover-hub		2
-111	Gehäuseabdeckung, außen	Cover-main		2
-112	Lochblech	Mesh		1
-113	Transportrollenkappe, links	Wheelcap, left		1
-114	Transportrollenkappe, rechts	Wheelcap, right		1
-115	Endkappe, hinten	Endcap, rear side		2
-116	Abdeckung für Alurahmen	Aluminium beam endcap		1
-117	Sitzabdeckung	seat carriage, cover		2
-118*	Rollen	Seat carriage, roller		4
-119*	Sitz	Seat		1
-120	Griffabdeckung, oben	Strap buckle cover, top		1
-121	Griffabdeckung, unten	Strap buckle cover, bottom		1
-122	Abdeckung für Griff	Plug Ø 38mm		2
-123*	Schaumstoff	Foam		1
-124	Sitzanschlag	Seat carriage stopper		1
-125	Klappfixierung	Clamb knob		1
-126	Fersenhalterung	Heel support assembly		2
-127	Stopper für Fersenhalter	Heel support stopper		4
-128	Fersenfixierungsrahmen	Heel pivot assembly		4
-129	Gehäuse Ventilatorabdeckung	Cover Vent		1
-130	Schwungrad	Pancake		1
-131	Hülse	Sleeve		2
-132	Bandauslass	Strap slot rim		1
-133	Deckel Batteriefach	Battery cover		1
-134*	Riemen	Belt	762PJ6	1
-135	Antriebsrad	Drive pulley		1
-136*	Bandrolle	Strap drum		1
-137*	Rückholfeder	Return spring drum		1
-138	Rückholfeder, Gehäuse	Return spring drum		1
-139	Rückholfeder Halterung	Return spring holder		1
-140	Lüfterrad	Flywheel fan		1
-141	Distanzbuchse für Pos. 140	Tension wheel assembly spacer		1
-142	Führungsrolle	Guide roller		2
-143*	Gummieinlage	Foot rest-tread		2
-200	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	9
-201	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	1
-202	Mutter	Nut	1/2“ 26UNF	1
-203	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	1
-204	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	1
-300	Linsenkopfschraube mit Innensechskant	Allenscrew, Pan head	M8x16	24
-301	Innensechskantschraube	Allenscrew	M5x10	1
-302	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x16	2
-303	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x12	4
-304	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x30	2

-305	Linsenkopfschraube	Pan head bolt	M10x20	2
-306	Innensechskantschraube	Allenscrew	M6x12	8
-307	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x90	1
-308	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x120	1
-309	Innensechskantschraube	Allenscrew	M10x20	1
-310	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x50	1
-311	Sechskantschraube	Hex head screw	M3/8“x2-1/4“	1
-312	Innensechskantschraube	Allenscrew	3/16“x32	1
-313	Schraube für Kupplung	Clutch shaft bolt		2
-314	Linsenkopfinnensechskantschraube	Pan head bolt	M8x16	2
-400	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2	1
-401	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ16x2	8
-402	Federring	Spring ring	Ø10	2
-403	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ18x2	4
-404	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ12x2	4
-500	Linsenkopfschraube mit Unterlegscheibe	Pan head washer screw	M3x5	1
-501	Linsenkopfschraube	Pan head screw	5/32“x1/2“	32
-502	Linsenkopfschraube	Pan head screw	3/16“x1“	8
-503	Linsenkopfschraube	Pan head screw	M3x16	2
-504	Senkkopfschraube	Counter sunk screw	M4x10	2
-505	Linsenkopfschraube	Pan head screw	M3x10	8
-600	Rückholfeder	Retaining spring		1
-700	Widerstandsverstellkabel	Tension cable		1
-701	Motor	Motor		1
-702	Sensorkabel	Sensorcable		1
-703	Computerkabel	Computercable	6Pin	1
-704	Computerkabel	Computercable	9Pin	1
-705	Schwungradkabel	Pancake cable		1
-706	Schwungradachse	Pancake shaft		1
-707	Schwungradfeder	Pancake spring		1
-708	Magnet	Magnet		1
-709*	Zuggurt	Drive strap assembly		1
-710	Fußfixierung	Foot strap		2
-711	Herzfrequenzreceiver	Heart reate receiver		1
-712	Stromkabel	Adaptercable		1
-713	Wird nicht benötigt	No needed		0
-714	Computer	Computer		1
-715	Netzgerät	Adapter		1
-800*	Lager	Bearing	6000ZZ	2
-801*	Lager	Bearing	608ZZ	1
-802*	Lager	Bearing	6003ZZ	2
-803*	Lager	Bearing	6903ZZ	1
-804*	Kupplung	Clutch		1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Finnlo – Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Finnlo Customer Service. You can request the parts and will be charged for them.

12. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

   Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instandgesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantie frist in Lauf.

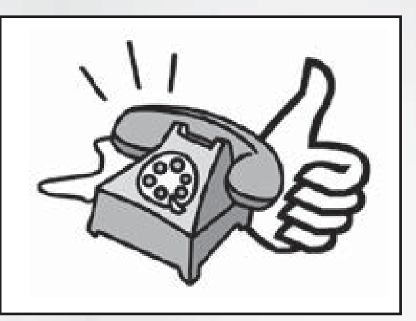
5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte

Artikel-Nummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0180/5 84 38 44
Fax: 0180/5 84 38 45
(12 Cent aus dem Festnetz)

Montag bis **Donnerstag** von **09.30 Uhr** bis **12.00 Uhr**
von **13.30 Uhr** bis **16.00 Uhr**
Freitag von **09.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

e-mail: finnlo@hammer.de

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21

89231 Neu-Ulm

PER FAX an: 0180 / 5 84 38 45

Ort: .... Datum: ....

Ersatzteilbestellung
Ich bin Besitzer des FINNLO Gerätes
AQUON XTR

Art.Nr.: 3702

Kaufdatum: .... Gekauft bei Firma: ....
(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile:

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Absender:

(Name, Vorname) : ....
(Strasse) : ....
(PLZ, Wohnort) : ....
(Telefon, Fax) : ....
(E-Mail-Adresse) : ....